

Vitaminok	Feladata
Zsírban oldódó	
A (retinol) "a védelem fegyvere"	Az egészséges látás, bőr, szem és a száj nyálkahártyájának egészséges fenntartásában van szerepe. Anti-oxidáns. Rákmegelőzés, egészséges fogak, erős immunrendszer HIÁNY: étvágytalanság, töredező haj, száraz bőr, kiütések, látászavar, nyálkahártya fertőzések. / Béta-karotint korlátlanul lehet bevinni/
D (kalci-ferol) "a nap hírnöke"	A kalciumot építi be az egészséges csontozat kialakításához. Szabályozza a foszfát háztartást Provitaminját szervezetünk elő tudja állítani koleszeterinből. UV fény kell az aktiválódásához. Segíti az ólomkivezetést a testből. Hormonképzésben játszik szerepet. HIÁNY: Ca hiány, csontritkulás, Angol-kór, szívproblémák, depresszió
E (tocopherol) "a természet csodája"	Erős antioxidáns , a szervezet regenerálódásában játszik szerepet,rák ellenes hatása van, reproduktív szerveknek az egészséges működéséhez szükséges, az anyagcserében és idegrendszerben is betölt szerepet. Koleszetrin szint szabályzó, véd az Alzheimer -kór, szívinfarktus ellen.
K (fillokinon)	A májban fejti ki a hatását, véralvadásban tölti be a szerepét, ha kevés, vérszegénység alakulhat ki.
Vízben oldódó	
B vitamin általában	Az anyagcsere működéseket tartják fenn, az idegrendszer és anyagcsere folyamatok fő vitaminjai, ezen kívül fontos a bőr, haj szerkezetének felépítéséhez, a máj, szem, izmok és emésztőrendszer
B1 (tiamin) "az idegrendszer energia ellátója"	szénhidrát energiává alakulását(anyagcsere) és, idegrendszer egészséges működését befolyásolja. Sebgyógyulást , ingerületátvitelt segíti HIÁNY:ideggyengeség, alvászavar, koncentrációs problémák, krónikus fáradtság, depresszió
B2 (riboflavin) "az energiaforrás"	szénhidrát, fehérjék, zsírokat energiává alakító segítőenzimje kiegészítia B6 hatását HIÁNY:hajhullás, korpás fejbőr, szájnálkahártya gyull., koncentrációs zavar HIÁNY:ritka, fáradékonyság és a koncentrációképesség csökkenése, százug berepedése, a bőr pikkelyesen hámlani kezd és vörös foltok jelennek meg rajta. A krónikus alkoholfogyasztás, az erős dohányzás, a fogamzásgátló tabletták szedése, emésztési zavarok és a vegetarianizmus is előidézhetnek B2-vitamin hiányt.

B3 (niacin) "a jó hír hozója"	energiatermelés , szabadgyök megkötő, UV elleni bőrvédelem, O2 szállítás, segíti az idegrendszer, gyomor, bél funkciót, HIÁNY:depresszió, étvágytalanság, ts.csökkenés /fehérjeszegény étrend mellett is előfordulhat a hiánya/
B5 (pantoténsav) "a fölvidító"	anyagcsere folyamatok (fehérjék, zsírok, cukrok átalakítása), bőr, haj- anyagcseréjéhez is fontos szellemi munkát végzőknek fontos végtagok jó vérellátásában, idegűködésben segít HIÁNY:Tanulási nehézség, hajhullás, korai öszülés, székrekedés, látás problémák, ingerlékenység, gyors pulzus.
B6 (piridoxin) "a fehérjegyár"	fehérje- anyagcsere, izomépitéshez kell epehormonok, haemoglobin képzésben, növekedésben,terhességben van szerepe HIÁNY:anyagcsere zavar, ideggyulladás, alvászavar, fáradékonyság
B7-Biotin(H vitamin) "tápanyag a bőr és a haj számára"	szénhidrátok és zsírok anyagcseréje; a bőr, haj és köröm vitaminja Rugalmas, fényes erőteljes haj, erős, sima körmök, erőteljes izomzat A bélbaktériumok szintézise és előállítása az emberi szervezet teljes H- vitamin igényét fedezi. HIÁNY: korpásodás, hajhullás, bőrproblémák, izomfájdalom.
B9- Folsav "az antistressz vitamin"	a sejtek osztódásában, a vérlemezkék, vörös véresejtek képzésében/B12- vel együtt/, a fiatalító/sejtmegújító/ és anti-stressz vitamin HIÁNY:emésztési zavarok, véképeltérés, terhességnél: koraszülés, halvaszületés, fejl.rendellenesség
B12 (Ciano-cobalamin) "a fiatalító anyag"	sejtosztódás és sejtnövekedés; a vérképzés fontos vitaminja (vas és a folsav mellett) Folsavat aktiválja, HIÁNY: ritka! sápadt bőrszín, a fáradékonyság és levertség, gyulladt nyelv, bizsergő végtagok, végső esetben bénulásos tünetek.
C (aszcorbinsav) "a vitaminok királynője"	antioxidáns,fertőzések ellen,immunrendszert erősíti. Vas felszívódásában kulcsszerepe van. (vegetáriánusok növényi forrásból szedik a vasat, szóval olyan növény kell, amiben mindkettő benne van répa-cékla) rák, szívinfarktus kialakulás veszélyét csökkenti fogak, kötőszövet csontok felépítésében van szerepe B3 és B6 vitaminnal az L-karnitin termelést szabályozza HIÁNY:fertőzések megbetegedésekre nő a hajlam, fog kilazulás, kihullás, romlik a sebgyógyulás, Skorbut

Ásványi anyagok	Feladata
Kalcium (Ca) "a csontok egybentartója"	csontozatban, fogazatban 99%, vérben 1% véralvadási folyamatban is szerepe van, idegi impulzusok, véralvadás, segít a vérnek a sav-bázis egyensúlyt fenntartani antiallergikus hatása van HIÁNY: Izomgörcsök. Szuvas fogak.Töredező körmök.Gyakori csonttörések.Emésztési problémák.
Foszfor (P) "a regenerátor"	csontozatban, fogakban Kalciummal vegyítve van jelen,arányuk 1-1 legyen, ha túl sok a P, a Ca nem tud felszívódni Fontos a növekedésben, segíti a hőfejlesztést, szaporodást, izomerőt. Részt vesz a DNS, RNS, sejtmembrán felépítésében. Felépíti a csontokat, fogakat. A sav-bázis egyensúly fenntartása. HIÁNY: ritka, mert szinte minden élelmiszerben benne van.
Magnézium (Mg)	a csontok vázát alkotja a Ca és a foszforral együtt,a sejtek oxigén felszívódását segíti, meg az izom relaxációját (összehúzódását Ca) szerepe van a vércukor energiává alakulásában,és a depresszió leküzdésében
Jód (I) "a gyújtószikra"	szervezet anyagcsere folyamatában játszik szerepet, és a pajzsmirigy hormon termeléséhez kell Segíti a tápanyagok energiává alakulását,szóval anyagcsere gyorsító! idegrendszer és szellemi tevékenységben is részt vesz pajzsmirigy kezd alul működni, ha jódhányos (hízás, strummás állapot) HIÁNY:pajzsmirigy alulműködés/ Fáradtság, fáradékonyság,Kedvetlenség,Gyerekeknél növekedési- és fejlődési zavarok,Fokozott alvásigény,Koncentrációzavarok,Fázékonyság.Hízás
Vas (Ferrit- Fe)	főleg vérben, oxigént szállít, a hemoglobin (vörösvérsejt) alkotórésze. A felnőtt ember szervezete kb. 3,4 g vasat tartalmaz. HIÁNY:sápadtság,szédülés,fáradtság,hajhullás, szellemi teljesítőképesség csökkenése.
Króm "a vércukor főnök"	fontos szerep az enzimek képzésben, cukoranyagcserében vesz részt: növeli a glükóz toleranciát, hozzájárul a vc szint szabályozáshoz, szállítja a vc-ot a szövetekhez Fontos:mentális frissességhez, erős idegrendszerhez, tusti és szellemi fittséghez, Karcúsít, leépíti az inzulin szintet, a zsíryanagcserét segíti, HIÁNY: dekoncentrálttság, állandó fáradtság, idegesség, emelkedett vérzsír és koleszterinszint, idegrendszeri zavarok. - elégtelen glükóz tolerancia, a vércukorszint szabályozásának zavara.